Hubungan Cita Rasa Humor (*Sense of Humor)* dengan Kebermaknaan Hidup Pada Remaja Akhir (Mahasiswa)

Indra Ratna Kusuma Wardani
Program Studi Psikologi
Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Abstract

This study investigated the relationship between sense of humor and meaningful of life among 77 Psychological students. Pearson Product Moment Correlation was conducted to analyze the data. Results revealed statistically significant positive relationship between sense of humor and meaningful life. Sense of humor also jointly contributed 27% (R square = 0,270) of the variance being accounted for in meaningful of life and this was found to be statistically significant. These results are discussed in the light of sense of humor beefing up and promoting adolescents' meaningful of life.

Keywords: sense of humor, meaningful of life.

Dalam hampir lima tahun terakhir ini, di Indonesia sudah beberapa kali terjadi kasus bunuh diri, dengan berbagai variasi sebab dan caranya. Masih ditambah lagi dengan kasus kekerasan yang justru terjadi di lembaga pendidikan,kepolisian, bahkan di lembaga tinggi negara yang seharusnya menjadi cermin keteladanan, martabat, dan keamanan bangsa. Angka korupsi masih berada di jenjang atas dari deretan negara-negara di dunia, penyalahgunaan narkoba, pemerkosaan, dan berbagai tindak kejahatan lainnya masih menjadi berita utama sebagian besar berita di media massa. Menyambung potret buram tersebut, berita utama *Kompas* hari ini (edisi 11 Maret 2011) bertajuk "Negeri Ini Darurat Narkotik", karena peredaran gelap narkotik di Indonesia sudah memasuki berbagai lapisan masyarakat dan aparat. Naylor dkk. (1996) menyatakan bahwa berbagai kejahatan dan kekerasan seluruhnya berakar pada keadaan tanpa makna. Frankl (dalam Bastaman 2007) menandaskan bahwa yang menjadi motivasi dasar manusia adalah keinginan akan makna. Jikalau keinginan dasar ini tidak terpenuhi, manusia akan mengalami ketidakseimbangan eksistensial. Setidaknya, ketidakberhasilan menemukan dan memenuhi makna hidup akan menimbulkan penghayatan hidup tanpa makna *(meaningless),* yang bercirikan hampa, gersang, merasa tidak memiliki tujuan hidup, merasa hidup tidak berarti, bosan, dan apatis.

Remaja (akhir) yang dijadikan subyek penelitian ini adalah figur yang rawan berubah terlanda arus modernisasi.

Menurut Harre dan Lamb (dalam Komarudin, 2007) masa remaja merupakan fase idealisme. Pada fase ini patokan-patokan dan nilai-nilai moral masyarakat diteliti, ditantang, bahkan ditolak. Masa transisi dan ide-alisme inilah yang membawa remaja pada pencarian jatidiri, siapakah dirinya yang sebenarnya, hingga pada suatu pertanyaan apakah yang menjadi kebermaknaan hidupnya.

Kebermaknaan hidup dimaknai sebagai penghayatan individu terhadap hal-hal yang dianggap penting, dirasakan berharga, diyakini kebenarannya, didamba-kan, dan memberikan nilai khusus, serta dapat dijadikan tujuan hidup seseorang berdasarkan komponen makna hidup, kepuasan hidup, kebebasan berkehendak, sikap terhadap kematian, pikiran bunuh diri, dan kepantasan hidup (Crumbaugh dan Maholick dalam Koeswara, 1992).

Hidup adalah karunia Nya yang harus dihidupi dan hal itu tercermin pada hidup yang bermanfaat, yang selalu mampu memberi makna bagi diri sendiri dan sesamanya. Menurut Bastaman (1995) setiap orang cenderung selalu mendamba-kan dirinya menjadi orang berguna dan berharga bagi keluarganya, lingkungan masyarakatnya, serta bagi dirinya sendiri. Remaja akhir yang dipilih menjadi subyek penelitian ini, merupakan ahli waris masa depan bangsa yang selayaknya memiliki makna hidup yang tinggi sehingga selalu optimis, penuh gairah, mempunyai tujuan hidup tertentu, punya aktivitas positif, fleksibel, bermental kuat, dan mampu berbagi cinta kasih. Hasrat yang ada di setiap orang (normal) di atas merupakan entitas men-dasar yang lazim disebut hasrat untuk hidup bermakna. Bila hasrat hidup bermakna ini dapat dicapai, maka remaja akan merasa hidupnya sangat berarti dan pada akhirnya akan menimbulkan kebahagiaan. Disimpulkan bahwa kebahagiaan adalah efek samping dari keberhasilan seseorang memenuhi arti hidupnya.

Masa remaja, menurut Konopka (dalam Pikunas, 1976) meliputi: remaja awal (12–15 tahun), yang menurut Yusuf (2004) di fase ini remaja masih disibukkan dengan citra raganya dan emosi yang labil sehingga belum mampu menginternali-sasikan nilai-nilai yang dimiliki dan yang ada di masyarakat. Remaja madya (15 – 18 tahun), ditandai dengan upaya pencarian dorongan untuk hidup dan sesuatu yang dipandang bernilai baru. Pencarian ini merupakan salah satu proses untuk mene-mukan kebermaknaan hidup. Masa remaja madya menghantarkan individu kepada masa remaja akhir (19–22 tahun). Ditegaskan lebih lanjut, bahwa periode status mahasiswa terletak di rentang usia 18–25 tahun (masa remaja akhir).Terkait dengan hal itu, mahasiswa yang menjadi subjek dalam penelitian ini dituntut telah mampu menemukan makna dan pendirian hidup.

Diingatkan oleh Furter (dalam Monks dkk, 1999) bahwa remaja akhir telah

mampu menginternalisasikan penilaian moral dan menjadikannya sebagai nilai pribadi sendiri. Rumke (dalam Monks dkk, 1999) juga menegaskan bahwa moral yang telah terbentuk menjadikan remaja mampu membedakan baik dan buruknya sesuatu hal. Seorang remaja yang bermoral akan memiliki pandangan religius atau berketuhanan, yang berarti mendasarkan segala urusan pada Tuhan Yang Maha Kuasa. Penyerahan diri kepada Tuhan akan membuat kehidupan remaja menjadi penuh makna. Hal ini berarti bahwa seorang remaja akhir yang memiliki kebermaknaan hidup telah mempunyai tingkat religiusitas yang baik dan bermoral.

Di era millennium yang serba canggih seperti dewasa ini, banyak remaja akhir yang mengalami krisis identitas yang berujung pada ketidakmampuan remaja untuk memaknai hidupnya. Hal tersebut terkait dengan *storm and stress* yang dilalui pada masa remaja, yakni kondisi sulit menyesuaikan diri, mudah mengalami konflik, merasa bingung, tidak menentu, cemas, putus asa, depresi, kacau, mudah ter-ombang-ambing dan tidak memiliki pegangan yang disebabkan oleh perubahan fluktuatif, baik pada lingkungan fisik maupun sosial (Pikunas dalam Yusuf, 2004).

Bertumpu pada hasil wawancara peneliti terhadap beberapa orang remaja akhir/mahasiswa pada bulan Februari 2011, ditemukan bahwa sebagian besar memiliki gejala-gejala ketidakbermaknaan hidup sebagai berikut: penghayatan hidup yang hambar, merasa hampa, tidak mempunyai tujuan hidup yang jelas, pesimistik, gersang, bosan, apatis, cemas menghadapi problematika hidup, jenuh terjebak rutinitas, mudah mengeluh, bingung merancang cita-citanya sendiri, suka frustrasi.

Sesungguhnya terjadi situasi dilematis, di satu sisi individu merasa bingung untuk memaknai hidupnya, tetapi di sisi lain merasa bahwa hal tersebut sangat dibu-tuhkan untuk mencapai baik kesehatan fisik maupun kesehatan mentalnya.

Adapun beberapa gejala sebagai akibat dari orang yang tidak memiliki kebermaknaan hidup, antara lain: menjadi penyalahguna narkotika, peminum minuman keras, pencurian, perjudian, pembunuhan, pemerkosaan, petualang seksual, bunuh diri, dan berbagai tindak-laku kriminal lainnya yang tentu merugikan diri sendiri dan masyarakat (Koeswara, 1992).

Menurut Komarudin (2007) adalah ironi yang terjadi tatkala seorang remaja yang seharusnya telah mampu membedakan hal baik/buruk, bermoral, dan pan-dangan religius, ternyata bisa melakukan tindakan yang berlawanan dengan eksis-tensinya. Dinyatakannya lebih lanjut, hal ini dapat dilihat dengan beberapa kasus yang terjadi di Daerah Istimewa Yogyakarta, antara lain: seorang remaja yang mem-bunuh kakeknya di Sleman (Kedaulatan Rakyat, 19/2/2007); kasus pemerkosaan terhadap 2 remaja putri di Kulon Progo dilakukan oleh 8 orang remaja

yang sebagian dari remaja tersebut terpengaruh minuman beralkohol *(Kedaulatan Rakyat,* 21/2/2007); 80% penderita HIV/AIDS Di Kabupaten Sleman yang terdaftar adalah remaja (*Kedaulatan Rakyat,* 18/3/2007). Selain itu, menurut Sya'roni (dalam Komarudin, 2007) terkuaknya berbagai aliran sesat di Indonesia pada bulan Oktober hingga November 2007 yang notabene sebagian besar pengikutnya adalah kaum terpelajar dan intelektual (mahasiswa), semakin menambah daftar ketidakbermakna-an hidup yang dialami kawula muda masa kini.

Menurut Bastaman (1996) ada 4 (empat) faktor yang mempengaruhi tingkat kebermaknaan hidup seseorang, yakni: (a) Kualitas Insani, merupakan semua kemampuan, sifat, sikap, dan kondisi yang semata-mata terpatri dan terpadu dalam eksistensi manusia, meliputi inteligensi, kesadaran diri, kreativitas, kebebasan, tanggung jawab, humor. Kualitas yang dimiliki insan/individu ini akan mempengaruhi tingkat kebermaknaan hidupnya; (b) *Encounter,* merupakan hubungan mendalam antara satu pribadi dengan pribadi lain. Hubungan tersebut ditandai dengan penghayatan, keakraban dan sikap serta kesediaan untuk saling menghargai, memahami, dan menerima sepenuhnya satu sama lain; (c) Ibadah, merupakan bentuk kepatuhan manusia kepada Tuhan yang diwujudkan dengan cara menjalankan segala perintahNya dan menjauhi segala laranganNya, serta berbuat baik kepada sesama; (d) Nilai-Nilai, merupakan keyakinan yang digunakan sebagai pedoman seseorang dalam melakukan tindakan atau pun dalam menentukan berbagai pilihan hidup.

Bertitiktolak dari faktor-faktor determinan tersebut, maka *sense of humor* diasumsikan sebagai salah satu faktor penting yang mempengaruhi tingkat kebermaknaan hidup seseorang. Hal ini dikarenakan *sense of humor* (selera/citarasa humor) sebagai salah satu bagian dari kualitas insani merupakan sifat yang hanya dimiliki oleh manusia dan tidak dipunyai oleh makhluk lain. Kualitas yang dimiliki individu ini memiliki otoritas dalam menentukan kebermaknaan hidupnya.

Horowitz (2001) menandaskan bahwa para ahli memaknai *sense of humor* sebagai konsep yang multifaset, universal dan memiliki beragam batasan. Secara umum Martin (dalam Miller, 2003) mentakrifkan *sense of humor* sebagai perbedaan kebiasaan individual dalam segala bentuk perilaku, pengalaman, perasaan, sikap dan kemampuan yang dihubungkan dengan hiburan, kesenangan, tertawa, candaan dan sejenisnya. Terkait dengan takrif inilah maka *sense of humor* diberi label sebagai *'personality trait', 'stimulus variable', 'emotional response', 'mental process', dan ' theurapeutic intervention'.* Selanjutnya Thorson & Powell (1993) menyatakan bahwa *sense of humor* adalah sebuah cara memandang dunia; sebuah 'gaya' tertentu, sebagai bentuk perlindungan diri dalam berinteraksi dengan

orang lain. Kedua pakar ini mendefinisikan *sense of humor* sebagai konstruk yang multidimensi yakni terdiri dari: (1) *Humor production;* (2) *Uses of humor for coping;* (3) *Social uses of humor;* (4) *Attitudes toward humor.*

Para ahli sepakat bahwa masa remaja merupakan fase transisional yang harus dilalui seseorang, sedemikian rupa sehingga status individu menjadi tidak jelas dan mengakibatkan terjadinya kebingungan peran. Periode peralihan ini mengarahkan remaja pada kebebasan untuk menentukan pilihan terhadap gaya hidup, nilai, dan sifat yang pas bagi dirinya (Hurlock, 1997). Menyambung hal ini, Erikson (dalam Bee, 1981) mengingatkan bahwa pada masa remaja terjadi krisis tentang "arti diri" *(sense of self).* Remaja mulai menilai kembali terhadap dirinya dan tujuan-tujuan hidupnya. Dinamika psikis remaja yang serba penuh gejolak dan sarat dengan pencarian nilai-nilai ini, menurut Suyanto (1996) sebagian terjawab ketika remaja sampai kepada masa remaja akhir. Pada masa ini, remaja akhir telah menemukan pribadinya, mampu merumuskan cita-cita, mendisain norma-normanya, bertanggungjawab, dan mampu menentukan tujuan hidupnya. Ditegaskan oleh Alfian dan Suminar (2003) bahwa pencapaian identitas diri dan komitmen kuat terhadap nilai-nilai/kepercayaan yang diyakini, berperan penting terhadap pengha-yatan kehidupan yang lebih bermakna.

Thorson & Powell (1993) menyatakan bahwa penggunaan humor telah lama digunakan sebagai *coping mechanism* dalam menghadapi situasi sulit di dalam kehi-dupan. Orang-orang humoris dinyatakan sebagai orang yang cenderung mampu tetap bertahan berjuang 'melawan hidup'. Menurut peneliti, hal ini pun terjadi pada remaja akhir, selain diperlukan penyesuaian diri dalam memecahkan berbagai problematika, juga dibutuhkan adanya *sense of humor* yang cukup tinggi; karena sebagai bagian dari kualitas insani sungguh memiliki dampak positif bagi kesehatan fisik dan mental manusia. Terkait hal ini Kelly (2002) menyatakan bahwa seorang yang humoris mampu mengubah sudut pandangnya sehingga bisa merasakan adanya jarak antara dirinya dengan situasi ancaman yang menyerangnya,berlanjut akan melihat permasalahannya dari sudut pandang yang berbeda, dan otomatis akan menurunkan perasaan yang melumpuhkan (rasa cemas dan tidak berdaya).

Menyambung pernyataan di atas, Qardawi (1983) menegaskan bahwa pera-saan berarti dan bahagia sebagai hasil dari pemenuhan makna hidup sangat penting bagi individu, karena menyiratkan hadirnya ketenangan jiwa, ketentraman hati, rasa aman, pengharapan, kepuasan, cita-cita, dan kasih sayang; meskipun demikian se-bagian individu masih belum menyadari sepenuhnya. Hal ini disebabkan oleh faktor usia mahasiswa yang seringkali mengalami problematika dalam pencarian terhadap

kebermaknaan hidupnya, baik karena karakter yang secara umum belum dewasa, maupun karena ketidakmampuan untuk menyesuaikan diri dengan dinamika perubahan zaman global yang serba cepat.

Bertumpu pada uraian di atas, tergambar masih kurangnya tingkat kebermaknaan hidup pada mahasiswa. Padahal menurut Monks, dkk. (2001) periode tersebut merupakan fase menuju kedewasaan sehingga individu sudah mengerti ikhwal penghayatan dan penerimaan jati diri, terutama pada para mahasiswa. Dari titik tumpu ini peneliti tertarik untuk merumuskan permasalahan: adakah kaitan antara *sense of humor* dengan kebermaknaan hidup pada remaja akhir (mahasiswa)?

Humor sebagai bagian dari kualitas insani sungguh memiliki dampak positif bagi kesehatan ragawi dan mental manusia. Humor telah lama digunakan sebagai *coping mechanism,* yakni dalam menghadapi situasi-situasi sulit di kehidupan (Thorson & Powell, 1993). Para humoris (individu dengan *sense of humor* yang cukup tinggi) disebut sebagai orang yang cenderung mampu bertahan berjuang 'melawan hidup' *(survive),* dan keluar dari krisis hidup atau tekanan yang dihadapi. Dikaitkan dengan fakta bahwa problematika beserta stres dalam hidup cenderung terjadi, maka hal tersebut menjadi tantangan tersendiri, karena setiap individu menginginkan dirinya menjadi orang yang berguna dan berharga. Hal ini mengundang individu untuk memenuhinya, bila tercapai maka yang bersangkutan akan merasa bahwa hidupnya menjadi lebih bermakna (Bastaman, 1995).

Di dalam kehidupan sehari-hari, humor dimaknai sebagai "riang dalam sikap/tanggapan hidup". Individu yang mempunyai citarasa humor *(sense of humor)* tidak mencela situasi dan tidak merasa tersingung bila ditertawakan orang lain atas kekhilafannya. Sebaliknya, kesedihan akan dikemukakannya dengan cara meng-gembirakan sebab menurutnya tidak ada nilai yang mutlak (Rena Latifa, 2007). Sementara itu, individu yang menghayati hidup bermakna selalu penuh gairah dan optimistik, fleksibel, namun tidak terbawa arus atau kehilangan identitas diri. Jika suatu saat berada dalam situasi problematik/sulit, individu akan mampu menjalani dengan tabah dan yakin dengan hikmahnya. Dari titik ini, ditemukannya hikmah akan menambah makna hidupnya dan memperkuat tujuan hidupnya, akibatnya individu merasakan bahwa kehidupannya menjadi lebih berarti *(meaningful)* yang ujungnya akan menimbulkan kebahagiaan *(happiness)* bagi dirinya. Disimpulkan bahwa kebahagiaan adalah efek samping *(by product)* dari keberhasilan seseorang memenuhi arti atau makna hidupnya (Bastaman, 1995). Melalui ungkapan lain, Sahakian (dalam Fabry, 1979) menegaskan bahwa dengan melibatkan diri dalam kegiatan bermakna, seseorang akan menikmati kebahagiaan sebagai ganjarannya.

Berlandaskan uraian di atas maka dirumuskan hipotesis: ada hubungan positif antara *sense of humor* dengan kebermaknaan hidup pada remaja akhir, semakin tinggi tingkat *sense of humor* akan diikuti oleh semakin tingginya tingkat kebermak-naan hidup remaja akhir; demikian juga sebaliknya.

METODE

Variabel penelitian yang dilibatkan dalam penelitian ini adalah *Sense of Humor* sebagai variabel bebas dan Kebermaknaan Hidup sebagai variabel terikat.

Sense of humor adalah konstruk multidimensional yang terdiri dari *humor production, uses of humor for coping, social uses of humor, dan attitudes toward humor.* Keempat aspek ini mengacu pada Thorson & Powell (1993) yang menyim-pulkan bahwa jika ke empat aspek tersebut dimiliki oleh individu maka individu mem-punyai rasa humor yang baik dan lebih mudah beradaptasi terhadap situasi sulit di dalam kehidupannya. *Sense of humor* diukur dengan skala berdasarkan ke empat aspek tersebut.

Kebermaknaan hidup adalah penghayatan individu terhadap hal-hal yang dianggap penting, dirasakan berharga, diyakini kebenarannya, dan memiliki nilai khusus berdasarkan makna hidup, kepuasan hidup, kebebasan berkehendak, sikap terhadap kematian, pikiran tentang bunuh diri, dan kepantasan hidup (Crumbaugh dan Maholick dalam Koeswara, 1992). Kebermaknaan hidup diukur dengan skala berdasarkan komponen-komponen tersebut. Semakin tinggi skor seseorang, maka semakin tinggi tingkat kebermaknaan hidupnya dan semakin rendah skornya, semakin rendah pula kebermaknaan hidupnya.

Subjek penelitian ini adalah remaja akhir (19-22 tahun) yang berstatus mahasis-wa aktif di Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Pemilihan su-bjek pada remaja akhir karena menurut Marheni (2004) di masa ini individu berada dalam *identity achievement,* yakni kondisi seseorang yang telah menemukan identi-tasnya dan membuat komitmen setelah melalui eksplorasi sebelumnya. Alfian dan Suminar (2003) juga menegaskan bahwa pencapaian identitas diri dan komitmen yang kuat terhadap nilai-nilai serta kepercayaan yang diyakini, berarti penting bagi perasaan dan penghayatan terhadap kehidupan yang lebih bermakna. Mahasiswa aktif dianggap mampu bertanggung jawab atas kebenaran studinya, pemecahan masalah, dan mampu memilih kecakapan sesuai jalan hidup dan tujuan hidupnya (Sujanto, 1996). Tugas perkembangan pada usia mahasiswa juga untuk memantap-kan makna hidupnya (Yusuf, 2004).

Metode pengumpulan data yang digunakan untuk mengungkap variabel yang dilibatkan dalam penelitian ini adalah alat ukur psikologi yang berupa skala, yakni: skala *Sense of Humor* yang disusun berdasarkan empat aspek dari Thorson dan

Powell (1993) dan skala Kebermaknaan Hidup yang disusun berdasarkan enam aspek dari Crumbaugh dan Maholick (dalam Koeswara, 1992).

Pengujian hipotesis pada penelitian ini menggunakan analisis korelasi *Product Moment* dari Pearson. Data kuantitatif dianalisis dengan bantuan komputer yang menggunakan program *SPSS 10.05 for windows*.

HASIL DAN DISKUSI

Berdasarkan hasil analisis data ditemukan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *sense of humor* dengan kebermaknaan hidup pada remaja akhir (mahasiswa). Semakin tinggi *sense of humor* maka akan diikuti pula oleh semakin tingginya kebermaknaan hidup, demikian pula sebaliknya. Hal ini menegas-kan bahwa hipotesis yang diajukan pada penelitian ini, diterima.

Humor sebagai bagian dari kualitas insani berdampak positif bagi kesehatan ragawi dan kebugaran mental manusia. Banyak temuan riset yang membuktikan manfaat humor, antara lain dapat mengurangi kecemasan (Kelly, 2002), meningkat-kan kesehatan mental (Miller, 2003), berperan sebagai *'anti-dote'* dari stres (Wooten, 1996), berkaitan dengan kreativitas (De Bono dalam Susanto, 1998), dan berhu-bungan dengan kepribadian matang (Allport dalam Bastaman, 1996).

Mahasiswa yang dijadikan responden penelitian ini, ditengarai sedang beru-paya membentuk kepribadian yang matang. Hal ini terutama terkait dengan faktor usianya yang sering dihadapkan pada problematika dalam pencarian kebermaknaan hidupnya. Selain itu, menurut Yusuf (2004) mahasiswa juga sedang berada pada fase remaja akhir, yang ditandai oleh adanya pemantapan dorongan hidup dan pencarian sesuatu yang dipandang bernilai. Pencarian nilai dan dorongan hidup ini merupakan salah satu proses untuk menemukan kebermaknaan hidup. Diharapkan di masa ini mahasiswa telah menemukan pendirian hidup. Disimpulkan bahwa *sense of humor* akan memicu kematangan pribadi yang pada gilirannya kepribadian yang matang ini akan mampu meningkatkan kebermaknaan hidup individu.

Thorson dan Powell (1993) menegaskan bahwa humor telah lama digunakan sebagai mekanisme koping, strategi atau cara-cara pemecahan masalah dalam menghadapi berbagai situasi sulit dalam kehidupan. Berlanjut menurut Bastaman (1995), para humoris (individu dengan tingkat *sense of humor* yang tinggi) disebut sebagai orang yang cenderung mampu bertahan berjuang 'melawan hidup' *(survive),* serta keluar dari krisis hidup atau tekanan yang dihadapi. Dikaitkan dengan mahasiswa sebagai subyek penelitian ini, secara faktual cenderung menga-lami problematika beserta stres dalam kehidupannya. Hal tersebut justru menjadi tantangan tersendiri, karena setiap individu menginginkan dirinya menjadi orang yang

berguna dan berharga. Hal ini mendorong individu (mahasiswa) untuk meme-nuhinya, dan bila hal ini tercapai maka yang bersangkutan akan merasa bahwa hi-dupnya menjadi lebih bermakna.

Di ranah hidup keseharian, humor dimaknai sebagai “riang dalam sikap/tang-gapan hidup”. Individu yang mempunyai citarasa humor *(sense of humor)* tidak men-cela situasi dan tidak merasa tersinggung bila ditertawakan orang lain atas kekhilaf-annya. Sebaliknya, kesedihan akan dikemukakannya dengan cara meng-gembira-kan sebab menurutnya tidak ada nilai yang mutlak (Rena Latifa, 2007). Sementara itu, individu yang menghayati hidup bermakna selalu penuh gairah dan optimistik, fleksibel, namun tidak terbawa arus atau kehilangan identitas diri. Seorang remaja akhir (mahasiswa) menurut Marheni (2004) sedang berada pada pencarian/penca-paian identitas diri, yakni kondisi seseorang yang telah menemukan identitasnya dan membuat komitmen-komitmen setelah melalui eksplorasi sebelumnya. Diingatkan oleh Suyanto (1996) bahwa menjadi remaja akhir, mahasiswa (sebagai subyek penelitian ini) berarti telah menemukan pribadinya, mampu merumuskan cita-cita, menemukan norma-norma sendiri, bertanggungjawab, dan mampu menentukan tujuan hidup yang akan ditempuh.

Menyambung bahasan di atas, jika suatu saat remaja akhir (mahasiswa) berada dalam situasi problematik/sulit, maka mahasiswa akan mampu menjalani dengan tabah dan yakin dengan hikmahnya. Dari titik tumpu ini, ditemukannya hikmah akan menambah makna hidupnya dan memperkuat tujuan hidupnya, akibat-nya individu merasakan bahwa kehidupannya menjadi lebih berarti *(meaningful)* yang ujungnya akan menimbulkan kebahagiaan (*happiness)* bagi dirinya. Terkait hal ini Bastaman (1995) menegaskan bahwa kebahagiaan adalah efek samping (*by product)* dari keberhasilan seseorang memenuhi arti ataun makna hidupnya. Melalui ungkapan lain, Sahakian (dalam Febry, 1979) juga menyatakan bahwa dengan melibatkan diri dalam kegiatan bermakna, seseorang akan menikmati kebahagiaan sebagai ganjarannya. Adapun akan halnya mahasiswa sebagai subjek penelitian ini, dengan adanya citarasa humor yang tinggi akan memudahkannya untuk lebih tegar menghadapi berbagai problematika hidup sebagai ujian bagi pencapaian kebermak-naan hidupnya, yang bila hal ini terjadi maka mahasiswa akan merasakan kebaha-giaan sebagai bonusnya.

Di sisi lain, Allport (dalam Bastaman, 1996) menandaskan bahwa kepribadian yang matang ditandai dengan adanya upaya memperluas diri, ramah-tamah terha-dap orang lain, menerima keadaan diri, realistik, meyakini dan menghayati filsafat hidup yang integratif, dan bersikap objektif terhadap diri sendiri. Ciri terakhir ini di dalamnya terkandung pemahaman terhadap diri sendiri dan rasa humor *sense*

of humor), termasuk kemampuan bersikap humoristik terhadap diri sendiri. Selain itu, di samping agama, citarasa humor merupakan salah satu sarana ke arah penginte-grasian diri. Jika dikaitkan dengan kondisi mahasiswa sebagai subjek penelitian ini, maka mahasiswa adalah sosok pribadi yang relatif berkarakter matang dan sedang sibuk dengan proses pencapaian identitas diri. Melalui citarasa humornya yang tinggi akan dijadikan sarana ke arah pengintegrasian diri, dan tercapainya integritas diri ini tentu akan memudahkannya mencapai kebermaknaan dalam hidupnya.

Bertumpu pada diskusi hasil di atas, disimpulkan bahwa *sense of humor* merupakan salah satu anasir penting yang terkait erat dengan kebermaknaan hidup pada remaja akhir. Hal ini karena *sense of humor* sebagai salah satu elemen dari kualitas insani merupakan sifat yang hanya dimiliki oleh manusia, dan memiliki otoritas dalam menentukan kebermaknaan hidup individu.

DAFTAR PUSTAKA

Agustian, A.G. 2005. *The ESQ Way 165.* Jakarta: Arga.

Alfian,I.N. & Suminar, D.R. 2003. Perbedaan Tingkat Kebermaknaan Hidup Remaja Akhir pada Berbagai Status Identitas Ego dengan Jenis Kelamin sebagai Kovariabel. *Jurnal Insan.* Vol.5. No.2. Hal. 87-109.

Al Qardawi, Y. 1983. *Iman dan Kehidupan.* Jakarta: Bulan Bintang.

Bastaman, H.D. 1995. *Integrasi Psikologi dengan Islam.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Bastaman, H.D. 1996. *Meraih Hidup Bermakna.* Jakarta: Paramadina.

Bastaman, H.D. 2007. *Logoterapi: Psikologi untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna.* Jakarta: Raja Grafindo Perkasa.

Bee, H. 1981. *The Developing Child.* Third Edition. New York: Harper and Row Publishers.

Dananjaya, J. 2004. *Humor Mahasiswa.* Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.

Fabry, J.B. 1980. *The Pursuit of Meaning.* San Fransisco: Harper & Row Publisher.

Hasanat, N.U. dan Subandi. 1998. Pengembangan Alat Kepekaan Terhadap Humor*. Laporan Penelitian.* Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.

Hawari, D. 1997. *Al Quran: Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa.* Yogyakarta: Dana Bhakti Prima Yasa.

Horowitz, C.J. 2001. Hospice Volunteers' Duration of Service and Measured Sense of Humor: A Correlational Study. *Dissertation.* The faculty of The California Institute of Integral Studies.

Hurlock, E.B. 1999. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan.* Jakarta: Erlangga.

Indra Ratna Kusuma Wardani, 1996. Peranan Konsep Diri, Pusat Kendali, dan Inteligensi Terhadap Moralitas Pada Siswa-Siswa SMA Muhammadiyah I Di Yogyakarta. *Tesis.* Yogyakarta: Program Pasca Sarjana Universitas Gadjah Mada.

Koeswara, E. 1992. *Logoterapi: Psikologi Victor Frankl.* Yogyakarta: Kanisius.

Komarudin, 2007. Hubungan Antara Gaya Hidup Hedonis dengan Kebermaknaan Hidup pada Remaja Akhir. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Universitas Wangsa Manggala.

Marheni, A. 2004. Perkembangan Psikososial dan Kepribadian Remaja, dalam Sotjiningsih (Ed). *Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya.* Jakarta: CV. Sagung Seto.

Monks, dkk. 2001. *Psikologi Perkembangan: Pengantar Dalam Berbagai Bagian.* Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.

Pertiwi, D.A. 2007. *Sense of Humor* dan Asertivitas Pada Remaja. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.

Pihasniwati, 2007. Aktifitas Penghayatan Nilai-Nilai Al Quran Untuk Meningkatkan Kebermaknaan Hidup. *Prosiding.* Kongres Temu Ilmiah Nasional API. Semarang; Fakultas Psikologi Unissula, API, dan Penerbit Insania Cita.

Pikunas, J. 1976. *Human Development: An Emergent Science.* Tokyo: Mac-Graw Hill Kogakusha Inc.

Rena Latifa, 2007. Terapi Humor dalam Psikologi Islam. *Prosiding.* Temu Ilmiah Nasional API. Semarang; Fakultas Psikologi Unissula, API, dan Penerbit Insania Cita.

Santoso, A.B. 2007. Hubungan antara *Sense of Humor* dengan Kecemasan pada Penganggur. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Wangsa Manggala.

Sujanto, A. 1996. *Psikologi Perkembangan.* Jakarta: Rineka Cipta.

Thorson, J.A. & Powell, F.C. 1993. Sense of Humor and Personality. *Journal of Clinical Psychology.* Vol. 86. No. 2, 310-319.